

網球肘

新光吳火獅紀念醫院復健科主任 謝霖芬醫師

45 歲的王太太因右手肘疼痛有 3-4 個月之久而到新光醫院復健科求診。醫師發現，王太太的右手肘外側(靠大拇指那一邊)有明顯的壓痛點，手腕用力往背側抬起也會誘發疼痛，而右肘的關節活動度完全正常，診斷為網球肘。王太太說她工作繁忙，沒有時間來做復健，於是幫她在右肘外側打一支類固醇，囑咐她右手、右肘不要太用力，症狀很快就消失了。

網球肘是手腕或手指伸肌附著在肱骨外髁處之病變。最常見的型態是手腕短伸肌之肌腱附著在肱骨外髁前方處之發炎(初期)或退化(慢性期)。發生的原因以慢性的肌腱勞損最常見，少數患者是由於急性傷害(如不當收縮或挫傷)所致。病人可能是網球、羽球或高爾夫球的職業或業餘球員，可能是忙著打電腦的上班族，可能是辛勤的家庭主婦，也可能是中盤水果商的老板或夥計。

主要的症狀是手肘及前臂的痠痛，嚴重時患者會痛得無法拿杯子、擰毛巾，甚至一般的握手都會痛得聒聒叫。檢查時可發現手肘外側有明顯的壓痛點，且當患者手腕對抗阻力往背側收縮時會誘發疼痛；除非很嚴重的個案，肘關節的活動度是正常的。

治療首先是要有適當的休息，避免患側手腕過度用力或拿重物。急性疼痛時可冰敷，慢性疼痛時可接受復健治療，如熱敷、超音波、低能量雷射或電刺激等，也可服用短期的止痛劑或消炎藥。若效果不佳，可嘗試針灸或在手肘外側壓痛處以多點注射法注射少量皮質類固醇。有些人注射後會好一陣子，但過了幾個月會復發。因此好了後仍要注意肌腱的保護，不宜長時間重覆用力，或抓握過重的物品。最近幾年來有人以震波、高濃度葡萄糖或高濃度血小板血漿治療(PRP)，也有不錯的成果，但價錢較高，且健保署尚未同意給付。其他如伸展運動、肌腱按摩、其他徒手治療、護肘、肌力訓練及肌內效貼紮，也都值得嘗試。